



# BOLETÍN DEL CENTRO FAMILIAR

212 9th St. 5th Floor-Pittsburgh, PA 15222

Phone: 412-335-7446

Website [www.latinocommunitycenter.org](http://www.latinocommunitycenter.org)

July 2020 - Julio 2020



**ALYSSA GIRÓN**  
DIRECTORA DE SERVICIOS  
FAMILIARES

## ¡BIENVENIDOS TODOS!

¡Hola y bienvenidos! En nombre mío y de todos en Latino Community Center estamos muy emocionados de que nos conozcan y vean todo lo que les podemos ofrecer. Quisiera tomar esta oportunidad para presentarles los servicios y programas que ofrecemos a la Comunidad Latina. Nuestro Centro es un establecimiento activo y dinámico que ofrece una variedad de servicios de apoyo, al igual que actividades de enriquecimiento social y educativo. Nuestra misión es de capacitar, representar y celebrar a todos los latinos y sus familias del condado de Allegheny.

Ofrecemos una amplia gama de clases, grupos de apoyo, eventos sociales, actividades educativas y servicios de manejo de casos. Proveemos servicios de asistencia para ayudarlos mientras viven en la comunidad, proporcionándoles información en áreas de salud y bienestar, referencias para ayuda legal, programas suplementarios de comida y otros servicios de apoyo. Además, somos la sede de Single Moms Project, que se enfoca en capacitar y apoyar a madres solteras ofreciendo transporte y cuidado de niños, entre otros servicios. Es un ambiente seguro y acogedor que proporciona un entorno cómodo que honra a los latinos de todo el mundo. Además de nuestro personal, nuestro centro cuenta con varios voluntarios dedicados que nos ayudan en muchas formas valiosas.

Por favor suscríbese a nuestro boletín informativo; contiene importante información sobre todos nuestros servicios, próximos programas, actividades y eventos. ¡Siempre hay algo nuevo y algo para todos! Estamos a tan solo una llamada, así que no dude en llamarnos. Nuestro personal siempre es amable, amigable y dispuesto a ayudar, y estamos ansiosos de poder conocerlos.

# LCC TEAM

## Executive Director

Rosamaria Cristello

## Director of Development

Angelica Perry

## Operations Manager

Sofia Bermeo

## Outreach & Event Planner

Elizabeth Gonzalez

## FAMILY CENTER TEAM

### Director of Family Services

Alyssa Girón

### Case Manager

Oscar Aguilera

### Case Manager-AmeriCorps

Cristina Ballarta Silva

### Intake Specialist-AmeriCorps

Andrea Peraza

### Promotor

Edgar Morales

### Promotora

Tania Pina

### Promotora

Wendy Santos

### Parent Educator

Daniel Santander

## EDUCATION TEAM

### Director of Educational Programs

Emily Blair

### OST Instructor

Aleira Gilbert

### OST Assistant & Volunteer

### Coordinator

Jennifer Geiser

### College Readiness Liaison

Lucia Gonzalez

### Child Development Specialist

Victoria Rodriguez

# CONTENIDO / CONTENTS

- 1 Índice *Index*
- 2 Servicios y Programas del Centro Familiar  
*Services and Programs of the Family Center*
- 3 Eventos mensuales *Monthly events*
- 4 Recursos para la comunidad  
*Community Resources*
- 5-6 Calendario mes de Julio *July calendar*
- 7 Educación *Education*
- 8 Evento de Regreso a Clases  
*Back-to-School Event*
- 9 Salud:Fase Verde Health:*Green Phase*
- 10 Comunidad *Community*

## OUR MISSION

Empower, advocate with, and celebrate  
latinos in Allegheny County.

## NUESTRA MISIÓN

Empoderar, defender y celebrar latinos  
en el Condado de Allegheny.

## HORARIO DEL CENTRO FAMILIAR FAMILY CENTER HOURS

Comenzando Septiembre nuestro horario de  
atención incluirá tardes y sábados.

**Lunes a Viernes**

9am a 5:00pm

**Monday to Friday**

9am a 5:00pm

**Phone:** 412-335-7446 **Email:** [info@latinocommunitycenter.org](mailto:info@latinocommunitycenter.org)

**¡Búscanos en redes sociales! /Look for us on social media!**



[www.facebook.com/  
latinocommunitycenter](https://www.facebook.com/latinocommunitycenter)



[@latinocommunitycenter](https://www.instagram.com/latinocommunitycenter)

# SERVICIOS Y PROGRAMAS DEL CENTRO FAMILIAR

## CENTRO DE BIENVENIDA

El Centro apoya a los latinos recién llegados a Pittsburgh proporcionando información bilingüe sobre recursos de la comunidad, como referencias de apoyo legal, profesionales de salud, proveedores de necesidades básicas entre otros.

## PROMOTORES DE SALUD

En unión con MHP-Salud, Los promotores de LCC trabajan asegurando que todos los latinos tengan acceso a los servicios, brindándoles las herramientas para lograr un estilo de vida saludable y reducir el aislamiento que muchos experimentan.

## COORDINACIÓN DE SERVICIOS

El LCC ofrece una amplia coordinación de servicios bilingües y gestión de casos a las familias que necesitan apoyo por medio de un trabajador social que se asociará en colaboración con las familias para organizar, coordinar, monitorear, evaluar y abogar por servicios adaptados a las necesidades de las familias.

## CLASES PARA PADRES

Apoyo a padres de niños de 0 a 18 años con clases recurrentes para padres utilizando el Programa de Padres Positivos Triple P. Estas clases ayudan a los padres a crear estrategias simples y prácticas para ayudarlos a construir relaciones sólidas entre padres e hijos.

## PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

Continuaremos brindando actividades de enriquecimiento cultural a la comunidad latina para celebrar a todos los latinos en Pittsburgh. Estas actividades incluirán, noches de manualidades, fiestas navideñas y juegos.

## NOCHE DE DIVERSIÓN FAMILIAR

Está dentro de nuestros planes continuar con las noches de diversión familiar, sin embargo, debido a la contingencia, estos eventos serán pospuestos hasta que las condiciones sean mas seguras para todos.

## CONSEJO DE PADRES

Los invitamos a formar parte del Consejo de Padres, este es un grupo de padres latinos que abogan por las necesidades de las familias del Centro y apoyan en la organización de eventos. Si desea formar parte llame a Alyssa al 412-335-7446.



**Para más información sobre estos Servicios y Programas llame al 412-335-7446 en donde un especialista de Admisión podrá asistirle.**

# EVENTOS MENSUALES

## BIENESTAR FAMILIAR

Este mes se estará llevando a cabo una serie de 4 talleres llamada "Bienestar Familiar", utilizaremos la aplicación Zoom y será necesario que se registren para participar en la transmisión.

### SALUD MENTAL

MÉRCOLES 8 DE JULIO DESDE LA 6PM A 7PM

REGISTRO: DEL 29 DE JUNIO AL 7 DE JULIO

Se hablará sobre qué es el bienestar mental y algunos de los problemas de salud mental más comunes como la depresión, ansiedad, el trauma y el autocuidado. Se presentarán ideas de cómo alcanzar el bienestar y tratamiento del trauma.

### CRIANZA DE LOS HIJOS 0-8 Y 9-ADOLESCENCIA

MÍRCOLES 15 DE JULIO DESDE LAS 6PM A 7PM

REGISTRO: DEL 9 AL 14 DE JULIO

Breve descripción de las distintas etapas del desarrollo con sus características, estilos de crianza y cómo manejar cada etapa del desarrollo.

### YO SOY VALIOSA

MÍRCOLES 22 DE JULIO DESDE 6PM A 7PM

REGISTRO: DEL 16 AL 21 DE JULIO

Este taller está dirigido a las mujeres, abordando temas como relaciones de pareja saludables, igualdad de derechos, abuso y establecimiento de límites.

### AUTOCUIDADO

MÍRCOLES 29 DE JULIO DESDE LAS 6PM A 7PM

REGISTRO: DEL 23 AL 28 DE JULIO

Se hablará más a profundidad sobre temas de cuidado como por ejemplo estilos de vida saludables, redes de apoyo y tiempo para mí.

**PARA REGISTRARSE A CUALQUIERA DE LOS TALLERES, POR FAVOR LLAME A SU ADMINISTRADOR DE CASO O AL 412-335-7446**

## REUNIÓN COMUNITARIA ¡CONOCE AL EQUIPO!

JUEVES 30 DE JULIO A LAS 6 PM 

Queremos que conozcan a cada uno de los integrantes de nuestro equipo. Únete a nuestra transmisión desde Facebook live. Tendrás la oportunidad de conocerlos y de hacer preguntas. Participa de forma activa en esta transición. ¡Los esperamos!





# RECURSOS PARA LA COMUNIDAD

## **CANASTAS DE COMIDA Y PAÑALES:** Llame al 412-335-7446 de Lunes a Miércoles dentro de nuestro horario de servicio

El Centro Latino Comunitario está haciendo entregas de canastas de comida y pañales a domicilio los días viernes los pedimos que si recibieron comida, esperen al menos 2 semanas para registrarse de nuevo.

## **BANCOS DE COMIDA:** Llame o envíe mensaje de texto al 412-335-7446

A lo largo del Condado de Allegheny existen múltiples bancos de comida que pueden brindarle alimentos durante estos tiempos de dificultad, el Centro Latino comunitario puede ayudarle con informes sobre los días y horarios de distribución de los bancos de comida más cercanos a su hogar.

## **APLICACIÓN PARA FONDOS URGENTES:** Para registrarse o solicitar más información, por favor llame a su administrador de casos o al 412-335-7446.

El LCC está ofreciendo apoyo económico para las familias que han sido excluidas del apoyo federal y requieran ayuda con situaciones de emergencia como: pago de renta, pago de servicios básicos entre otros. Para esto, es necesario llenar una solicitud y compartir algunos documentos. Las fechas de aplicación para esta ocasión serán del 22 Junio al 23 de Julio.

## **TUTORÍAS EN LÍNEA:** Para mayores información, por favor llame al 412-849-1477

El equipo de educación trabaja arduamente para encontrar tutores online para dar asesorías a los niños durante el verano, éstas asesorías estarán disponibles para niños desde el grado K a 12º y algunos cursos de Universidad

## **CENSO DE POBLACIÓN 2020:** Mariana Benítez 412-983-6909.

El Censo cuenta a todas las personas en los Estados Unidos, los datos obtenidos proporcionan información para tomar decisiones sobre cómo distribuir los fondos federales a las comunidades, es por ello, que es importante que cada Latino sea contado. Nuestra pasante Mariana Benítez puede ayudarle llenando el censo o brindándole más información sobre éste tema.



# JULIO

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
			 <p>Inicia la Transición</p> <p>Inician aplicaciones para fondos urgentes</p> <p><b>CENTRO CERRADO</b> 1</p>	2	 <p><b>CENTRO CERRADO</b> 3</p>	<p>Día de la independencia de EUA</p>  <p>4</p>
 <p>5</p>	 <p>6</p>	 <p>7</p>	 <p>Taller Salud Mental 6:00pm</p>  <p>8</p>	9	 <p>Entrega canastas de comida y pañales</p> <p>10</p>	11
 <p>12</p>	 <p>Inician inscripciones para regreso a clases</p> <p>13</p>	 <p>14</p>	 <p>Taller Crianza de los hijos 6:00pm</p>  <p>15</p>	16	 <p>Entrega canastas de comida y pañales</p> <p>17</p>	18
 <p>19</p>	 <p>20</p>	 <p>21</p>	 <p>Taller "Yo soy valiosa" 6:00pm</p>  <p>22</p>	<p>Último día aplicaciones para fondos urgentes</p>  <p>23</p>	 <p>Entrega canastas de comida y pañales</p> <p>24</p>	25
 <p>26</p>	 <p>27</p>	 <p>28</p>	 <p>Taller Autocuidado 6:00pm</p>  <p>29</p>	<p>Reunión comunitaria 6:00 pm</p>  <p>30</p>	 <p>Entrega canastas de comida y pañales</p> <p>31</p>	



**INSCRIPCIONES PARA LA ENTREGA CANASTAS DE COMIDA Y PAÑALES SERÁN EL LUNES, MARTES Y MIÉRCOLES**

# JULY

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
			 Transition begins Applications for urgent funds start <b>LCC CLOSED</b> 1	2	 <b>LCC CLOSED</b> 3	USA Independence Day  4
 5	 6	 7	  Mental health Workshop 6:00pm  8	9	 Delivery of food baskets and diapers 10	11
 12	  Back to School Bash 2020 Registration begins 13	 14	  Raising Children Workshop 6:00pm  15	16	 Delivery of food baskets and diapers 17	18
 19	 20	 21	  "Yo soy Valiosa" Workshop 6:00pm  22	Last day for urgent funds applications  23	 Delivery of food baskets and diapers 24	25
 26	 27	 28	  Self-care Workshop 6:00pm  29	Community Meeting 6:00 pm  30	 Food baskets and Diapers delivery 31	



REGISTRATION FOR THE DELIVERY OF FOOD BASKETS AND DIAPERS WILL BE EACH MONDAY, TUESDAY AND WEDNESDAY.

# EDUCACIÓN



**EMILY BLAIR**

**DIRECTOR OF EDUCATIONAL PROGRAMS**

El Departamento de Educación del Centro Latino Comunitario está aquí para ayudarle en cualquier necesidad relacionada con educación. Nuestro equipo de educación puede ayudar con cosas como el registro escolar, conectarse con los maestros, entender los documentos educativos y otras preguntas que pueda tener acerca de este tema. También, ofrecemos los siguientes programas educativos:

## ALAS PITTSBURGH

*Para Jóvenes de 9do a 12do grado*

Es un programa que apoya a los estudiantes en su transición de la escuela secundaria a la vida postsecundaria. ALAS ofrece orientación individual con el establecimiento de metas, planificación para la universidad o una carrera, y cómo navegar con éxito la vida después de la escuela secundaria. **Contacte a Lucia en [lgonzalez-prier@latinocommunitycenter.org](mailto:lgonzalez-prier@latinocommunitycenter.org)**

## SOY PITTSBURGH

*Para niños de grados k-5 y 6-8*

Es el programa de después de la escuela bilingüe del Centro Latino Comunitario. La misión de SOY Pittsburgh es mejorar los resultados académicos de los jóvenes latinos, al mismo tiempo que construye el orgullo de los estudiantes en su lengua materna y su patrimonio.

SOY Pgh tiene un programa en Beechwood y otro en South Hills Intermedia.

## SOMOS PITTSBURGH

*Para Jóvenes de 8vo a 11ro grado*

Es el programa de mentoría de LCC para jóvenes latinos en los grados 8-11. Este programa ofrece parear a adultos latinos modelos a seguir con los jóvenes latinos para ayudarlos a dirigirlos hacia un futuro exitoso.

## PARENTCHILD+

*Padres con niños de 2 a 4 años*

Es un programa de visitas en el hogar el cual se enfoca en la alfabetización temprana, la preparación escolar, y la interacción entre los padres y sus hijos.

**Para cualquiera de estos tres programas, contacte a Emily en [eblair@latinocommunitycenter.org](mailto:eblair@latinocommunitycenter.org)**







LATINO COMMUNITY CENTER

SEMANA DEL 17 AL 21 DE AGOSTO

# REGRESO A CLASES

2020



Talleres  
en línea

Mochilas con  
útiles escolares

Bingo

Invitados  
especiales

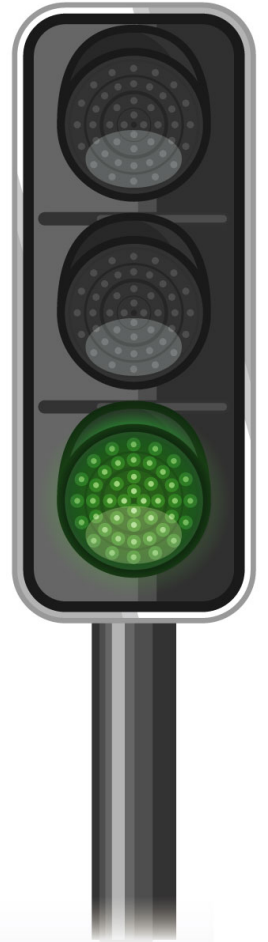
**INICIO DE INSCRIPCIONES EL 13 DE JULIO**

Para registrar a tus hijos llama al 412-335-7446

Para más información síguenos en nuestras redes



## ¡ESTAMOS EN SEMÁFORO VERDE! ¿SABES QUÉ SIGNIFICA?



La fase verde ha eliminado la mayoría de las restricciones anteriormente establecidas, ahora los negocios han podido reabrir sus puertas y ya es posible salir de nuestras casas, por lo que podemos hacer nuestra vida desde lo que ahora llamamos un "Nuevo normal", es decir, podemos hacer las actividades que solíamos hacer, pero bajo nuevas medidas de autocuidado.

Durante esta fase es indispensable que todos utilicen una mascarilla facial al ingresar a cualquier lugar público como: supermercados, restaurantes o cualquier tipo de negocio.

La mayoría de los lugares públicos sólo permiten el 50% de ocupación y han implementado medidas para mantener el distanciamiento social, pues todas las reuniones de más de 250 personas aún están prohibidas.

Si te encuentras trabajando, es importante que utilices tu mascarilla facial todo el tiempo, mantén la distancia con tus compañeros de trabajo y si en algún momento sientes síntomas como: Tos seca, fiebre o dolor de cabeza, debes quedarte en casa y acudir al médico.

## TIPS PARA MANTENERTE SEGURO DURANTE LA FASE VERDE

Utilizar mascarilla facial



Portar gel antibacterial



Cubrirse la boca



Lavarse las manos



Mantener 6 pies de distancia



Desinfectar superficies



# LATINOS EN PGH

Compártenos cómo celebraste el 4 de Julio, envía tu foto por mensaje de texto al (412)-614-1442 y podrás verla en nuestro próximo boletín de Agosto.

*¡Felices Fiestas!*  
★★★★★ ★★★★★



## DÍA INTERNACIONAL DEL AGUACATE

El aguacate es uno de los frutos preferido por millones de personas en el mundo. Es por ello que en su honor **se celebra su día cada 31 de julio.**

Este super alimento es muy versátil, además de ser delicioso también tiene múltiples propiedades beneficiosas para nuestro organismo como lo son: desinflamar las articulaciones, estimular los músculos y reparar los cartílagos.

Por eso hoy compartimos contigo esta exquisita receta de guacamole para que la preparen y compartan.

### GUACAMOLE: PREPARACIÓN

1. Corte los aguacates por la mitad y retire las semillas.
2. Use una cuchara para extraer la pulpa del aguacate, colóquelo en un tazón grande, agregue el jugo de limón, y aplaste los obtener un puré. Puede dejar trocitos pequeños para dar consistencia.
3. Agregue la cebolla picada en cubitos, los chiles, el ajo machacado, el cilantro picado, tomates y sal a su gusto. Mezcle bien y sirva con chips de tortilla o para acompañar a los platillos.

### INGREDIENTES

- 3 aguacates maduros
- ½-1 limón
- ½ taza de cebolla picadita
- 2 chiles serranos
- 1-2 dientes de ajo machacados
- 2 cucharadas de cilantro
- Sal al gusto
- 1-2 tomates picados





**ROSAMARÍA CRISTELLO**  
**DIRECTORA EJECUTIVA**

¡Saludos a todos! Espero que se encuentren bien, no solo de salud física sino también de su mente y corazón. Quería agradecerles por su apoyo en estos últimos meses. Como saben, una transición como esta no es nada fácil, pero juntos, logramos unir estos servicios para el bienestar de nuestra comunidad. En estos últimos meses, hemos trabajado sin parar para poder apoyar en lo que sigue siendo el efecto de COVID, y al mismo tiempo formando un equipo fuerte que pueda tomar la visión que ustedes han compartido y confiado en nosotros, y hacerlo realidad. Con todo mi corazón, les quiero dar las gracias a todos los que participaron en las reuniones comunitarias y en las entrevistas con los candidatos. Juntos hemos reclutado un equipo fuerte, humilde, y con ganas de trabajar con ustedes. Como saben, para que un equipo sea efectivo, debe ser guiado por un líder fuerte y humilde. Ha sido mi placer presentarles a Alyssa quien será nuestra directora de Servicios para la

Familia. Alyssa representa todo lo que es ser una líder fuerte y humilde. Con el apoyo de ella, el equipo del Centro Familiar estará trabajando juntos para crear lo que ustedes han pedido, un centro fuerte, suyo, y con programas que apoyen a padres con niños de todas las edades. El trabajo aún no termina; aún tenemos que buscar nuestro lugar físico en el cual crearemos nuestro centro. Esperamos tener más información sobre esto para entender dónde quieren ustedes que nos ubiquemos. Pero por el momento, vamos a tomar este mes de Julio para presentar al nuevo equipo.

¡Gracias, gracias, gracias! Por sus textos, mensajes y llamadas. En realidad, ha habido días donde yo personalmente me he sentido muy mal, pero por momentos he recibido mensajes de muchos de ustedes dándome las palabras que necesitaba escuchar. El saber que ustedes están bien es lo más importante para mí, y para nuestro equipo. No vamos a ser perfectos, pero cada día intentaremos ser mejor que el día de ayer.

¡Hoy empezamos un nuevo capítulo juntos de lo que ha sido el Centro Latino Familiar! ¡Gracias!

# SOPA DE LETRAS

A	H	A	H	L	X	C	F	I	Q	T	Y	W	P
P	T	W	M	N	Q	E	K	E	C	M	S	A	I
R	B	I	E	N	E	S	T	A	R	A	E	B	M
E	C	U	T	C	U	V	L	U	E	C	M	P	P
N	I	E	C	Z	Z	S	F	C	C	O	P	A	U
D	P	Q	L	A	T	I	N	O	I	M	A	N	M
I	O	U	V	E	Y	O	B	S	M	U	T	H	O
Z	P	I	I	F	Y	R	V	W	I	N	I	D	E
A	A	D	N	A	D	B	R	U	E	I	A	M	R
J	S	A	D	M	H	F	R	K	N	D	V	L	G
E	I	D	E	I	E	D	X	E	T	A	E	P	A
A	O	I	A	L	Q	G	S	I	O	D	S	E	S
K	N	R	H	I	C	D	S	Z	G	B	W	I	U
C	K	S	L	A	E	D	U	C	A	C	I	O	N

## Encuentre las palabras

Aprendizaje - Comunidad

Crecimiento - Educación

Bienestar - Equidad

Latino - Empatía

Familia - Pasión

